

தரம்-06

# சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

## சுயகற்றல் கையேடு






**TEACHER- A.PANNEERSELVAM**
**CP/TEL/RANGALA T.M.V**
**(selvamps686@gmail.com (0779009714/0759598735)**

www.tlearn.lk

# 1.ஆரோக்கியமாகவும் மகிழ்ச்சிகரமாகவும் வாழ்வோம்

1. ஆரோக்கியமான வாழ்வு என்றால் என்ன?
   தனிநபர் ஒருவரிடம் காணப்படும் உடல், உள, சமூக, ஆன்மீக நலன்களில் பரிபூரண நிலையைப் பெற்றிருப்பதாகும்.

2. ஆரோக்கியம் அல்லது சுகாதாரத்தினை நான்கு துறைகளுள்உள்ளடங்குகின்றனர் அவை எவை?
   - உடல் ஆரோக்கியம்
   - உள ஆரோக்கியம்
   - சமூக ஆரோக்கியம்
   - ஆன்மீக ஆரோக்கியம்

3. உடல் நலம் என்பதை விளக்குக?

   ஒருவர் தனது உடல் ஆரோக்கியத்தையும், உடல் சமநிலையையும் பேணுவதாகும்.

4. சிறந்த உடல்நலத்தைப் பேணுவதற்கு அவசியமான காரணிகள் எவை?
   - தூய்மையான வளி
   - சுத்தமானநீர்
   - சுகாதாரப்பழக்கவழக்கம்
   - ஆரோக்கியமான உணவு
   - விளையாட்டும் உடற்பயிற்சியும்
   - ஓய்வும் நித்திரையும்
   - சிறந்த சூழல்

5. தூய்மையான வளியைப் பேணுவது மனிதனாய் பிறந்த ஒவ்வொருவரினதும் கடமையாகும்.தூய்மையான வளியை பேணுவதற்கு மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள் எவை?
   - வாகனங்களில் இருந்து வரும் புகையைக் குறைத்தல்
   - இயந்திரங்களில் இருந்து வெளிவரும் புகையைக் கட்டுப்படுத்தல்
   - பொலித்தீன் வகைகளை எரித்தலை தவிர்த்தல்
   - கழிவுமுகாமைத்துவத்தை முறையாக நடைமுறைப்படுத்தல்

6. பாடசாலை செல்லும் உமது வயதினை ஒத்த மாணவன் ஒருவன் நாளொன்றுக்கு அருந்த வேண்டிய நீரின் அளவு யாது?
   1.5 லீற்றர் – 2 லீற்றர்

7. சுத்தமான நீரை பெறும் வழிமுறைகளைக் குறிப்பிடுக?
   - நீரைக்கொதிக்க வைத்தல்
   - நீரை வடிகட்டுதல்

www.lkedu.lk

- நீர் நிலைகளை குளோரின் இட்டு தூய்மைப்படுத்தல்

8. நபர் ஒருவரின் ஆரோக்கியமான பழக்கவழங்கங்கள் எவை?
   - ஒவ்வொருநாளும் குறைந்தது இரு முயாவது பல்துலக்குதல்
   - மலசலம் கழித்தபின் கைகளை சவர்க்காரமிட்டு கழுவுதல்
   - உணவு உண்பதற்கு முன்கைகளை சவர்க்காரமிட்டு கழுவுதல்
   - தோய்த்துலர்ந்த சுத்தமான ஆடை அணிதல்
   - நகங்களைவெட்டி தூய்மையாக வைத்திருத்தல்
   - வீட்டுச்சூழல், அன்றாடம் பாவிக்கும் பொருட்களை சுத்தமாக வைத்திருத்தல்

9. நீர் மற்றும் சுத்தம் தொடர்பான எண்ணக்கருக்களை குறிப்பிடுக?
   - ✓ WA – WATER - நீர்
   - ✓ S - SANITATION - சுத்தம்
   - ✓ H - HYGIENE - சுகாதாரப்பழக்கவழக்கம்

10. உங்கள் நாளாந்த உணவைத் தெரிவு செய்யும் போது கவனத்தில் கொள்ளவேண்டிய விடயங்கள்எவை?
    - தூய்மையான உணவாக காணப்படுதல்
    - இயற்கையானதும் புத்தம் புதியனவாகவும் காணப்படல்
    - சகல போசணைப்பதார்த்தங்களை கொண்டிருத்தல் அவசியமாகும்
    - ஒவ்வொரு நபரின் போசணைமட்டத்திற்கு ஏற்ப உள்ளெடுக்கப்பட வேண்டிய உணவாக காணப்படுதல் அவசியம்.

11. விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதனால் கிடைக்கும் நன்மைகளை குறிப்பிடுக?
    - என்புகள், தசைகள் பலமடையும்
    - இதயமும், குருதிச்சுற்றோட்டமும் சீராகத் தொழிற்படும்
    - விளையாட்டின் திறன்கள் விருத்தி அடையும்
    - உடலின் நிறையைக் கட்டுப்படுத்தலாம்.
    - மனதிற்கு மகிழ்வாயும், சிறந்த பொழுதுபோக்காகவும் காணப்படும்.

12. தங்கள் வயதிலுள்ள நபர் ஒருவர் ஒரு நாளைக்கு எத்தனை மணித்தியாலங்கள் நித்திரை செய்யவேண்டும்?

    8 – 10 மணித்தியாலங்கள்

13. ஆரோக்கியமான சிறந்த சுற்றாடலின் பண்புகள் எவை?
    - தூய்மையான வளி
    - பிரகாசமான ஒளி
    - மரம், செடி, பொடிகளை வளர்த்தல்
    - சுற்றுப்புறச்சூழலை சுத்தமாக வைத்திருத்தல்

14. உடல்நலத்தைத் தீர்மானிக்கும் காரணிகளை குறிப்பிடுக?
    - போசணை மட்டம்
    - உடற்றகைமை
    - நோய் எதிர்ப்புசக்தி
    - ஆழகிய தோற்றம்

www.lkedu.lk

- சுறுசுறுப்பு

15. போசணை மட்டம் என்றால் என்ன?

ஓவ்வொரு தனிநபரினதும் போசணை நிலமை போசணை மட்டம் ஆகும்.

16. மிகையூட்டம் என்பதை விளக்குக?

ஒருவருடைய வயது, உயரம் என்பவற்றைக் காட்டிலும் உடல்நிறையானது அதிகமாக காணப்படுதல்மிகையூட்டம் எனப்படும்

17. மிகையூட்டம் ஏற்படுவதற்குரிய காரணங்களைத் தருக?

- உடன் உணவுகளை உட்கொள்ளுதல்
- உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுதல்
- அதிக கொழுப்புள்ள உணவுகளை உட்கொள்ளல்
- சீனி அதிகமுள்ள உணவுகளை உட்கொள்ளல்

18. மிகையூட்டத்தினால் ஏற்படும் விளைவுகள் எவை?

- நீரிழிவு நோய் ஏற்படுதல்
- உயர்குருதியமுக்கம் ஏற்படல்
- இதயநோய் ஏற்படுதல்

19. குறையூட்டம் என்றால் என்ன?

ஒருவருடைய வயது, உயரம் என்பவற்றைக் காட்டிலும் உடல் நிறை குறைவாக காணப்படுதல் குறையூட்டம் எனப்படும்.

20. குறையூட்டம் ஏற்படுவதற்குரிய காரணங்கள் எவை?

- போசணையுள்ள உணவுகளை உட்கொள்ளாமை
- உடலில் காணப்படும் காயங்கள்
- குடும்பவறுமை
- பரம்பரை

21. குறையூட்டத்தினால் ஏற்படும் விளைவுகளைத் தருக?

- போசணை குறைபாட்டு நோய்கள் ஏற்படுதல்
- உடற்களைப்பு ஏற்படுதல்

22. சீரான போசணை மட்டத்தை அளவிடுவதற்கு தேவையான அம்சங்கள் எவை?

- உயரம்
- உடற்றிணிவுச்சுட்டி
- இடுப்புச்சுற்றளவு

23. உடற்திணிவுச்சுட்டி என்றால் என்ன?

ஒருவருடைய வயது உயரம் என்பவற்றுக்கேற்ப உடல்நிறை காணப்படுகின்றதா என்பதனை அறிவதற்கு பயன்படுத்தப்படும் சுட்டி உடற்றிணிவுச் சுட்டி எனப்படும்.

www.lkedu.lk

24. உடற் திணிவுச்சுட்டி அட்டவணைக்கேற்ப உடற்றிணிவுச் சுட்டிகளையும் அவற்றின் உடல்நிலைகளையும் குறிப்பிடுக?

| உடற்றிணிவுச்சுட்டி | உடல்நிலை | நிறம் |
|---|---|---|
| 18.5ற்கு கீழ் | குறைவான நிறை | செம்மஞ்சள் |
| 18.5 – 24.9 | சாதாரண நிறை | பச்சை |
| 25 – 29.5 | அதிக நிறை | இளம் ஊதா |
| 30இற்கு மேல் | பருத்த உடல் | கடும் ஊதா |

25. உடற்றிணிவுச் சுட்டி கணிப்பதற்குரிய சமன்பாட்டைத் தருக?

$$\frac{\text{உடல் நிறை(திணிவு)}}{\text{உயரம் (m)} \times \text{உயரம் (m)}}$$

26. தனிநபர் ஒருவருக்கு அவரின் உயரத்திற்கு ஏற்ப இடுப்புச்சுற்றளவு எவ்வளவாகக் காணப்பட வேண்டும்?

0.5 இற்கு குறைவாக காணப்பட வேண்டும்.

27. இடுப்புச்சுற்றளவைக் கணிப்பதற்குரிய சமன்பாட்டைத் தருக?

$$\frac{\text{இடுப்புச்சுற்றளவு(cm)}}{\text{உயரம் (cm)}}$$

28. உங்களது உடலின் அழகான தோற்றத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள் எவை?

- உடை
- நகம்
- தலைமுடி
- பற்கள்
- தோல்
- அன்றாட பழக்கவழக்கங்கள்

29. உள ஆரோக்கியம் என்றால் என்ன?

அன்றாடவாழ்வில் ஏற்படும் பிரச்சினைகளை வெற்றிகரமாக எதிர்கொண்டு வினைத்திறனாகசெயலாற்றி சமுதாயத்திற்கு நல்லது செய்து மகிழ்வுடன் வாழ்வதற்கான ஆற்றல் ஆகும்.

30. நாம் ஒவ்வொருவரும் உளஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதற்கான சிறந்த பழக்கவழக்கங்கள் எவை?

- விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல்
- ஆக்கச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடல்
- நேரமுகாமைத்துவத்தைப் பின்பற்றல்
- பொழுதுபோக்குச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடல்
- தியானம் செய்தல்

www.lkedu.lk

31. உளநலம் உள்ள ஒருவரிடம் காணப்படும் சிறப்பம்சங்கள் எவை?
    - சுயகட்டுப்பாடு
    - சரியான தீர்மானம் எடுத்தல்
    - பிரச்சினைகளைத் தீர்க்கும் ஆற்றல்
    - சிறந்த சிந்தனை ஆற்றல்
    - சுயஒழுக்கம்
    - ஆக்கசிந்தனை
    - உளநெருக்கீடுகளுக்கு வெற்றிகரமாக முகங்கொடுத்தல்
    - மனவெழுச்சி சமனிலை
    - மனமகிழ்வுடன் இருத்தல்

32. உளநெருக்கீட்டைக் குறைப்பதற்கு நாம் செய்ய வேண்டியவை?
    - விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடல்
    - தியானம் செய்தல்
    - நேரமுகாமைத்துவத்தைப் பின்பற்றல்
    - சவால்களுக:கு வெற்றிகரமாக முகங்கொடுத்தல்

33. மனவெழுச்சி என்றால் என்ன?
    - எமது அக, புறச் செயற்பாடுகளில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய மனநிலை ஆகும்.
    - மிக வேகமாகவும் திடிரெனவும் மனதினுள் எழும் எண்ணங்களையும் மனவெழுச்சி எனலாம்.

34. மனவெழுச்சியின் வகைகள் எவை?
    - சாதகமான மனவெழுச்சி/நல்ல மனவெழுச்சி
    - பாதகமான மனவெழுச்சி/தீய மனவெழுச்சி

35. சாதகமான மனவெழுச்சிகள் எவை?
    - மகிழ்ச்சி
    - அனுதாபம்
    - கருணை

36. பாதகமான மனவெழுச்சிகளைத் தருக?
    - கோபம்
    - பயம்
    - துக்கம்
    - பொறாமை
    - பேராசை

37. தீயமனவெழுச்சிகள் ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்களில் அதனைத் தவிர்ப்பதற்கு செய்ய வேண்டியவைஎவை?
    - தீயமனவெழுச்சிக்கு காரணமான சந்தர்ப்பத்தைத் தவிர்த்தல்
    - ஆக்கச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல்
    - 1 தொடக்கம் 10 வரையான இலக்கங்களை எண்ணுதல்
    - மெதுவாக நீர் அருந்துதல்
    - மூச்சை உள்ளெடுத்து வெளிவிடுதல்

www.lkedu.lk

38. சமூகநலம் என்றால் என்ன?

எம்மைச் சுற்றியுள்ள நபர்களுடனான உறவு சிறப்பாக இருப்பதினைக் குறிக்கும்

39. சமூக ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதற்கு பின்பற்ற வேண்டிய பண்புகள் எவை?

- குழுவாகச்செயற்படல்
- மற்றையவர்களின் கருத்துக்கு செவிமடுத்தல்
- மற்றையவரின் செயல்களை மதித்தல்
- நெகிழும் தன்மையுடன் இருத்தல்
- பல்வேறுபட்ட மனிதர்களைப் புரிந்து கொள்ளுதல்

40. சமூக ஆரோக்கியம் உள்ள ஒருவரிடம் இருக்க வேண்டிய தேர்ச்சிகளையும் இலட்சணங்களையும்தருக?

- சிறந்த ஆளிடைத்தொடர்பு
- பயனுள்ள தொடர்பாடல்
- நெகிழும்தன்மை
- பரிவுணர்வு
- தலைமைத்துவம்
- பின்பற்றுதல்
- விதிமுறைகளை மதித்தல்

41. சிறந்த ஆளிடைத்தொடர்பைப் பேணுவதனால் ஏற்படும் நன்மைகள் எவை?

- சிற்நத நண்பர்களின் தொடர்பு அதிகரிக்கும்
- ஏனையோருடன் சிறந்த தொடர்பாடல் ஏற்படும்
- பிரச்சினைகள் குறையும்

42. பரிவுணர்வு அல்லது பச்சாதாபம் என்பதால் நீர் விளங்கிக் கொள்வது யாது?

மற்றையவர்களின் எண்ணங்களை அவர்களின் மனநிலையில் இருந்து அதனைப் புரிந்துசெயற்படுவது பரிவுணர்வு எனப்படும்.

43. ஆன்மீகநலத்திற்கு அவசியமான பண்புகளைக் குறிப்பிடுக?

- இயற்கையை இரசித்தல்
- இனிமையான இசை, ஓவியம் போன்ற கலைகளில் ஈடுபடல்
- ஒற்றுமையாக இணைந்து வேலை செய்தல்
- அமைதியாகச் செயற்படுதல்
- விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுல்
- ஆலோசனைகளைப் பெற்றுக்கொள்ளல்
- சமயநெறி கூறும் விதத்தில் வாழ்தல்

45.ஆன்மீக நலனுள்ள ஒருவரிடம் காணப்படும் அம்சங்கள் எவை?

- மரியாதை
- கருணை
- நன்றியுணர்வு
- நல்லசிந்தனை
- உளஅமைதி
- சமயவிழுமியங்கள்

www.lkedu.lk

44. நீங்கள் ஓய்வை பயனுள்ள முறையில் கழிக்கும் செயற்பாடுகள் சிலவற்றைத் தருக?
    - விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடல்
    - கதைப் புத்தகங்கள் படித்தல்
    - ஆக்கச் செயற்பர்டுகளில் ஈடுபடுதல்
    - சுற்றுலாக்களில் ஈடுபடுதல்
    - சித்திரம் வரைதல்

## 2. தேவைகளையும் விருப்பங்களையும் இனங்காண்போம்

1. மனிதவாழ்வில் ஏற்படும் தேவைகள் எவை?
    - அடிப்படைத் தேவைகள்
    - இரண்டாம் நிலைத் தேவைகள்

2. அடிப்படைத்தேவைகள் எள்றால் என்ன?
   நாம் உயிர்வாழ்வதற்குத் இன்றியமையாத காரணிகளே அடிப்படைத்தேவைகள் எனப்படும்

3. அடிப்படைத் தேவைகள் எவை?
    - வளி
    - நீர்
    - உணவு

4. அடிப்படைத் தேவைகள் தவிர ஏனைய தேவைகள் எவை?
    - ஆடம்பரவீடு
    - ஆபரணங்கள்
    - மற்றும் மனிதன் வாழ்வதற்கு தேவையானவை

5. மனிதன் வாழ்ந்த காலங்களை ஒழுங்குமுறையாக தருக?
    - கற்காலம்
    - நாடோடி யுகம்
    - விவசாய யுகம்
    - தற்காலம்

6. கற்கால மனிதன் வாழ்ந்த இடம் எது?
    - கற்குகைகள்
    - மரப்பொந்துகள்

7. நாடோடி யுக மனிதன் வாழ்ந்த இடம் யாது?
    - இடத்துக்கிடம் கொண்டு செல்லக் கூடிய கூடாரம்

8. விவசாய யுக மனிதன் வாழ்ந்த இடம் எது?
    - பலகை மற்றும் மண்ணால் ஆக்கப்பட்ட தொடர்மாடி

9. தற்கால மனிதன் வாழுகின்ற இடம் எது?
    - சீமெந்தினைப் பயன்படுத்தி கல்லினால் ஆக்கப்பட்ட தொடர்மாடி வீடுகள்

www.lkedu.lk

10. தேவைகள் விருப்பங்கள் என்பவற்றுக்கிடையிலான வேறுபாடுகள் எவை?
    - தேவைகள் கட்டாயம் நிறைவேற்றப்படுதல் வேண்டும்.
    - விருப்பங்கள் கட்டாயம் நிறைவேற்றவேண்டிய அவசியம் இல்லை.

11. மனிதன் ஒருவன் அன்றாட வாழ்வில் தம் தேவைகளையும் விருப்பங்களையும் நிறைவு செய்யும்போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள் எவை?
    - எமது சுகாதார நிலைக்கு பொருந்தக்கூடிய வகையில் இருத்தல்
    - குடும்ப பொருளாதாரநிலைக்கு ஏற்றதாக இருத்தல்
    - ஏனையோரின் உரிமைகள் விருப்பங்கள் என்பவற்றுக்கு பாதிப்பு ஏற்படாத வண்ணம் இருத்தல்
    - சூழுக விழுமியங்களுக்கு ஏற்றதாக இருத்தல்
    - நடைமுறையில் உள்ள சட்டங்களை மீறாததாக இருத்தல்

12. தேவைகள் அல்லது விருப்பங்களை நிறைவேற்றும் போது நாம் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய கடமைகள் மற்றும் பொறுப்புக்களைத் தருக?
    - தேவைகளுக்கு முன்னுரிமை அளித்தல்
    - விருப்பங்களுக்கு அடிமைப்படாமல், உளிய வாழ்க்கைக் கோலமொன்றைப் பழகிக் கொள்ளுதல்
    - வளங்களைத் தமது தேவைக்கேற்ற அளவில் மாத்திரம் பயன்படுத்தலும், வீண்விரயம் செய்வதைத் தவிர்த்தலும்
    - விளம்பரங்களுக்கு மனதை பறிகொடுக்காமால், அறிவுபூர்வமான தீர்மானங்களை எடுத்தல்
    - கழிவுப்பொருட்களை மீள்சுழற்சி, மீள்பாவனைக்கு உட்படுத்தல்
    - பகிர்ந்து கொள்ளுதல்
    - சட்டதிட்டங்களுக்கு மதிப்பளித்தல்

13. உடற்தோற்றத்தை விருத்தி செய்து கொள்வதற்கு தேவையானவை எவை?
    - நல்ல சுகாதார பழக்கவழக்கம்
    - சரியான கொண்ணிலைகள்
    - போசணையுள்ள உணவுகள்
    - ஓய்வும் நித்திரையும்

## 3. சரியான கொண்ணிலைகளினூடாக எமது ஆளுமையை மேம்படுத்திக் கொள்வோம்

1. கொண்ணிலை என்றால் என்ன?
   உடலானது ஓய்வில் உள்ள போது அல்லது அசைவில் உள்ள போது உடல் உறுப்புக்கள், தசைகள் மூட்டுக்கள் என்பவற்றுக்கு பாதிப்புக்கள் ஏற்படாமல் உடற்பாகங்கள் அனைத்தையும் சரியான நிலையில் வைத்திருக்கும் பொருத்தமான முறையாகும்.

2. கொண்ணிலைகளின் வகைகள் எவை?
    - அசையும் கொண்ணிலை
    - நிலையான கொண்ணிலை

www.lkedu.lk

3. கொண்ணிலைகளை பேணவேண்டிய சந்தர்ப்பங்கள் எவை?
   - நிற்றல்
   - நடத்தல்
   - அமர்தல்
   - படுத்தல்

4. அசையும் கொண்ணிலைகளைத் தருக?
   - பாய்தல்
   - ஓடுதல்
   - நடத்தல்

64. நிலையான கொண்ணிலைகளைக் குறிப்பிடுக?
   - நிற்றல்
   - அமர்தல்
   - படுத்தல்

5. சரியான நிற்றலுக்கு எமது உடல் காட்டும் நிலைகளைக் குறிப்பிடுக?
   - முள்ளந்தண்டு நேராக இருத்தல்
   - கால் பாதங்ளை சற்று அகலமாக வைத்தல்
   - உடற்பாரங்களை இரண்டு கால்களிலும் தாங்குதல்
   - முள்ளந்தண்டுக்கு நேராக தலையை வைத்தல்

6. நிமிர்ந்து நிற்கும் சந்தர்ப்பங்கள் எவை?
   - தேசியக்கொடி ஏற்றும் போது
   - தேசிய கீதம் இசைக்கும் போது
   - பாடசாலைக் கீதம் இசைக்கும் போது

7. நிமிர்ந்து நிற்கும் (Stand at attention) போது உடல் பேணப்பட வேண்டியநிலைகளைத் தருக?
   - தலை, முள்ளந்தண்டு முழங்கால் என்பவற்றை நிலத்துக்குச் செங்குத்தாக வைத்தல்
   - தோளை நிலத்துக்கு சமாந்தரமாக வைத்தல்
   - இருகைகளையும் மடக்கி இரண்டு பக்கமும் தொங்க விடுதல்
   - குதிகள் இரண்டும் ஒன்றுடன் ஒன்று படுமாறு ஏ வடிவில் வைத்தல்

8. இலகுவாக நிற்க வேண்டிய சந்தர்ப்பம் எது?
   கூட்டமொன்றில் சிறிய நேரத்துக்கு நிற்க வேண்டி ஏற்படின் இலகுவாக நிற்றல் சிறந்தது

9. இலகுவாக நிற்கும் (Stand at ease) போது உடல் அமைந்திருக்க வேண்டிய நிலைகள் எவை?
   - முள்ளந்தண்டு நிலத்திற்கு செங்குத்தாக காணப்படுதல் வேண்டும்.
   - தோளை நிலத்திற்கு சமாந்தரமாக வைத்தல்
   - இரண்டு கைகளும் சற்று முழங்கை மடித்து பின்புறமாக இடது கைமேல் வலது கையை வைத்தல்
   - கால்கள் தோள்மட்ட அகலத்திற்கு ஏற்ப வைத்தல்
   - உடற்பாரம் இரண்டு கால்களிலும் தாங்குதல்

www.lkedu.lk

10. சௌகரியமாக (Stand ease) நிற்கும் சந்தர்ப்பம் எது?

செயற்பாடு ஒன்றின் போது நீண்ட நேரம் நிற்க வேண்டியிருப்பின் சௌகரியமாக நிற்றல் வேண்டும்.

11. சரியான நடத்தலின் போது கால்கள் நிலம்படும் முறையினைக் குறிப்பிடுக?

- குதிக்கால்
- சும்மாடு
- விரல்கள்

12. சரியான நடத்தலின் போது உடல் காட்டவேண்டிய நிலைகளைத் தருக?

- எந்தக்கால் முன்வைக்கப்படுகிறதோ அதன் எதிர்க்கை முன்னே செல்லும்
- தலை, முண்டம் நேராக காணப்படும்
- பார்வை முன்னே காணப்படுதல் வேண்டும்
- நேர்கோட்டு அடிப்படையில் பாதங்களை வைத்து நடத்தல் வேண்டும்

13. சரியான அமர்தல் முறைகளைக் குறிப்பிடுக?

- தலை, தோள், இடுப்பு என்பன நிலைக்குத்தாக காணப்படும்
- முண்டம் செங்குத்தாக கதிரையில் பின் பகுதியில் சாய்ந்து இருக்கும்
- கால் பாதங்கள் நிலத்தில் தொடுதல் வேண்டும்
- உடலின் பாரம் கால் பாதத்தில் தாங்கப்பட வேண்டும்
- தோடையின் மீது இரண்டு கைகளும் காணப்படுதல் வேண்டும்.

14. சரியான படுத்தலின் போது பின்பற்ற வேண்டியவை எவை?

- முள்ளந்தண்டு நிலத்துக்கு சமாந்தரமாக காணப்படுதல் வேண்டும்
- படுக்கும் தரை சமதரையாக காணப்படுதல் வேண்டும்
- தலையானது முள்ளந்தண்டை விட உயரக்கூடாது

15. நாம் பாரமொன்றைத் தூக்கும் போது செய்யக்கூடாதவை எவை?

- முழங்கால்களை நேராக வைத்து உயர்த்துதல்
- உடலை வளைத்து உயர்த்துதல்
- உயர்த்தும் போது ஒரு கையை மட்டும் பயன்படுத்துதல்

16. உபகரணங்களைத் தள்ளும் போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியவை எவை?

- உடற்சமநிலை பேணப்படும் விதத்தில் பாதங்களை வைத்திருத்தல்
- தள்ளவும் இழுக்கவும் இரு கைகளையும் பயன்படுத்தல்
- தன்னால் தாங்கிக் கொள்ள முடியுமான அனவு பாரத்தை மாத்திரமே தள்ளுதல் அல்லது இழுத்தல் வேண்டும்

17. பிழையான கொண்ணிலையின் காரணமாக ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புக்கள் எவை?

- என்புகள், தசைகள் பாதிப்படையும்
- விபத்துக்களுக்கு முகங்கொடுக்க வேண்டி ஏற்படும்
- வயதாகும் போது உடல் உபாதைகள் ஏற்படும்
- உடல் களைப்படையும்
- நோய்களுக்கு ஆளாகுதல்

www.lkou.lk

18. பிழையான கொண்ணிலை ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள் எவை?
    - உடற்சுமையை ஒரு காலில் தாங்குதல்
    - உடலை வளைத்து நடத்தல்
    - குதியுயர்ந்த பாதணிகளை அணிதல்
    - குதிரையில் பின் சாய்ந்திருத்தல்

19. ஒருவரது உடற்தோற்றத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள் எவை?
    - சரியான கொண்ணிலைகள்
    - பரம்பரை
    - பழக்கவழக்கங்கள்
    - சூழல்காரணிகள்

20. சரியான கொண்ணிலை காரணமாக ஏற்படும் நன்மைகள் எவை?
    - உடல் ஆரோக்கியமாக காணப்படும்
    - வேலைகளை இலகுவாகச் செய்யலாம்
    - நோய்கள் ஏற்படமாட்டாது
    - களைப்புக் குறைவாக காணப்படும்
    - மகிழ்ச்சி ஏற்படும்

## 4.ஓய்வ நேரத்தை மகிழ்ச்சிகரமாக்க விளையாடுவோம்

1. விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதனால் ஏற்படும் உடல் ரீதியான நன்மைகள் எவை?
    - தசைகள் என்புகள் பலமடையும்
    - சுவாசத் தொகுதி வினைத்திறனடையும்
    - குருதிச்சுற்றோட்டத் தொகுதியின் வேகம் அதிகரிக்கும்
    - உடற்கழிவுகள் வெளியேறும்
    - உடற்கொழுப்புக்கள் குறைவடையும்
    - உடல் அழகிய தோற்றம் பெறும்

2. விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதனால் ஏற்படும் உள, சமூக ரீதியான நன்மைகள் எவை?
    - மனமகிழ்ச்சி ஏற்படும்
    - உள்ளத்திற்கு புத்துணர்ச்சி ஏற்படும்
    - சட்டத்திற்கு மதிப்பளிக்கும் பண்பு உருவாகும்
    - குழுச் செயற்பாடு அதிகரிக்கும்
    - உதவி செய்யும் மனப்பாங்கு ஏற்படும்

3. விளையாட்டுக்களை வகைப்படுத்துக?
    - பெருவிளையாட்டுக்கள்
    - சிறுவிளையாட்டுக்கள்
    - மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்கள்
    - உபவிளையாட்டுக்கள்

www.lkedu.lk

4. சிறுவிளையாட்டுக்கள் என்றால் என்ன?
தனியாகவோ இருவராகவோ குழுக்களாகவோ கிடைக்கும் வளங்களைப் பயன்படுத்தி நெகிழ்வான சட்டங்களின் அடிப்படையில் பிள்ளைகளின் இயலுமைகளையும் ஆசைகளையும் திருப்திகரமாக நிறைவேற்றிக் கொள்வதற்காகப் பயன்படுத்தப்படும் விளையாட்டுக்கள் சிறுவிளையாட்டுக்கள் எனப்படும்.

5. சிறுவிளையாட்டுக்களின் இயல்புகள் எவை?
   - சுட்டவிதிகள் குறைவு
   - உபகரணப்பயன்பாடு குறைவு
   - விருப்பத்திற்கேற்ப விதிகளை மாற்றிக்கொள்ளலாம்
   - இடவசதி அதிகம் தேவையில்லை
   - கட்டுப்படுத்தும் அமைப்பு காணப்படாது

6. தனியாக விளையாடக்கூடிய சிறுவிளையாட்டுக்கள் சிலவற்றை குறிப்பிடுக?
   - கயிறடித்தல்
   - பந்தை மேலே எறிந்து பிடித்தல்
   - இலக்குக்கு எறிதல்

7. இருவராக விளையாடக்கூடிய சிறுவிளையாட்டைத் தருக?
   - அரசன் யார்
   - பிள்ளையார் கட்டை
   - கட்டம் பாய்தல்
   - பல்லாங்குழி
   - மாங்கொட்டை கெந்துதல்
8. குழுவாக சேர்ந்து விளையாடக்கூடிய விளையாட்டுக்கள் எவை?
   - மரம் இடம் மாறல்
   - நஞ்சு மிதித்தல்
   - பந்தை தோற்கடிப்போம்
   - கோலாட்டம்

9. உப விளையாட்டுக்கள் என்றால் என்ன?

ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களின் திறன்களை விருத்தி செய்து கொள்வதற்காக விளையாடப்படும் விளையாட்டுக்கள் உப விளையாட்டுக்கள ஆகும்.

10. ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களின் பண்புகள் எவை?
    - சட்டவிதிகள் காணப்படும்
    - மைதானங்கள் மற்றும் உபகரணங்களுக்கு அளவுப் பிரமாணம் காணப்படும்
    - வீரர்களின் எண்ணிக்கை வரையறுக்கப்படும்
    - உபகரணப் பயன்பாடு காணப்படும்

www.lkedu.lk

## 4.1 வொலிபோல் விளையாட்டு

1. வொலிபோல் விளையாட்டு எந்த நாட்டில் தோற்றம் பெற்றது?
   அமெரிக்காவில் வொலியோக் நகரில்

2. வொலிபோல் விளையாட்டு உலகத்தில் எத்தனையாம் ஆண்டு யாரால் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது?
   1895 ஆம் ஆண்டு வில்லியம் ஜி.மோர்கன் என்பவரால் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது

3. வொலிபோல் விளையாட்டானது இலங்கையில் எப்போது யாரால் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது?
   1916 ஆம் ஆண்டு ரொபர்ட் வெஸ்டர் கமக் என்பவரால் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது

4. வொலிபோல் விளையாட்டை விளையாடுவதற்கு அவசியமானவைகள் எவை?
   - 18 மீற்றர் நீளம் , 9 மீற்றர் அகலம் கொண்ட மைதானம்
   - 2.5 மீற்றர் உயரமான கம்பங்கள் இரண்டு
   - வலை
   - பந்து

5. வொலிபோல் விளையாட்டில் ஈடுபடும் வீரர்களின் எண்ணிக்கை யாது?
   6 பேர்

6. இலங்கையின் தேசிய விளையாட்டு எது?
   வொலிபோல்

7. வொலிபோல் விளையாட்டு ஆரம்பத்தில் எப்பெயரால் அழைக்கப்பட்டது?
   மின்றோனெட்

8. வொலிபோல் விளையாட்டின் அசைவுக்காகப் பாதங்களைப் பரீட்சயமாக்கிக் கொள்ளும் செயற்பாடுகள் எவை?
   - முன்னோக்கி ஓடுதல் பின்னோக்கி ஓடுதல் வலது - இடது பக்கமாக ஓடுதல்
   - பக்கமாக ஓடுதல்
   - மேற்கூறிய செயற்பாட்டு வேகத்தை அதிகரித்தபடி செய்தல்
   - முன்னோக்கி பின்னோக்கி வலது இடமாக கெலபிங் (galloping) செய்தல்
   - திசையை மாற்றி ஓடுதல் (zig zag)

9. வொலிபோல் விளையாட்டில் பந்துடன் பரீட்சயமாகும் செயற்பாடுகள் எவை?
   ❖ தனியாக செய்யக்கூடிய செயற்பாடுகள்
   - பந்தைச் சற்று மேலே போட்டு இரு கைகலாளும் பிடித்தல்
   - பந்தை நிலத்தில் அடித்து மேலே வரும் போது பிடித்தல்
   - முன்னோக்கி ஓடும் அதேவேளை பந்தை மேலே போட்டு பிடித்தல்
   - பந்தை உடலை சுற்றிப் பறிமாற்றுதல்

   ❖ சோடியாக இணைந்து செய்யக்கூடிய செயற்பாடுகள்
   - இருவருக்கிடையில் பந்தை பறிமாற்றிக்கொள்ளல்
   - அத்தூரத்திலிருந்தே தலைக்கு மேலால் பந்தை மாற்றுதல்

www.lkedu.lk

- இருவரும் முதுகுக்கு முதுகு சேர்ந்து இரு கால்களையும் தூரமாக்கி நின்றவாறு தலைக்கு மேலால் எடுத்த பந்தை இரு கால்களுக்கிடையிலும் மாற்றுதல்
- ஒருவர் அடுத்தவர் மீது பல்வேறு திசையினூடாக அனுப்பும் பந்தை பிடித்தல்

❖ குழுவாக இணைந்து செய்யக்கூடிய செயற்பாடுகள்

- வரிசையாக நின்று தலைக்கு மேலால் பந்தை கைக்குக்கை பின்புறமாக அனுப்பதல் வேண்டும். மீண்டும் இறுதியிலிருந்து ஆரம்பத்திற்கு பந்தை முன்புறமாக அனுப்பதல் வேண்டும்.
- ஒருவருக்கொருவர் முகம் பார்த்தவாறு இரு வரிசைகள் அமைத்து முன்னால் நிலத்தில் வைக்கப்பட்டுள்ள பந்தை கைவிரல்களால் முன்னோக்கிக் கொண்டு சென்று எதிர்வரிசை அணியினருக்கு வழங்கி வரிசைக்குப் பின்னால் செல்லுதல்.

## 4.2 வலைப்பந்தாட்டம்

1. வலைப்பந்தாட்டம் தோற்றம் பெற்ற நாடு எது?
   ஐக்கிய அமெரிக்கா

2. வலைப்பந்தாட்டம் உலகில் எத்தனையாம் ஆண்டு யாரால் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது?
   1891 ஆம் ஆண்டு ஜேம்ஸ் நைஸ் ஸ்மித் என்பவரால் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது

3. வலைப்பந்தாட்டம் இலங்கையில் எத்தனையாம் ஆண்டு யாரால் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது?
   1921 ஆம் ஆண்டு திருமதி ஜெனிகிறீன் என்பவரால் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது

4. வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டை நடாத்துவதற்கு தேவையானவையாக கருதப்படுபவை யாவை?
   - 30.5 மீற்றர் நீளமும் 15.25 மீற்றர் அகலமும் கொண்ட மைதானம்
   - 3.05 மீற்றர் உயரம் கொண்ட பேற்றுக் கம்பங்கள் இரண்டு
   - 5ஆம் இலக்க பந்து

5. வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டின் அசைவுக்காகப் பாதங்களைப் பரீட்சயமாக்கிக் கொள்ளும் செயற்பாடுகள் எவை?
   - சுதந்திரமாக நடத்தல்
   - நின்ற இடத்தில் ஓடுதல்
   - முன்னே ஓடுதல்
   - பின்பக்கமாக ஓடுதல்
   - பக்கமாக ஓடுதல்
   - திசையை மாற்றி ஓடுதல்

6. வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டில் பந்துடன் பரீட்சயமாகும் செயற்பாடுகள் எவை?
   ❖ தனியாக செய்யக்கூடிய செயற்பாடுகள்
   - பந்தை கைக்கு கை மாற்றுதல்
   - பந்தை மேலே எறிந்து பிடித்தல்
   - பந்தை கீழே தட்டிப் பிடித்தல்

www.ikedu.lk

❖ சோடியாக இணைந்து செய்யக்கூடிய செயற்பாடுகள்

- ஓரளவு தொலைவில் நின்று இருவருக்கிடையில் பந்தை பறிமாற்றுதல்
- இருவர் வீதம் பின்னோக்கி நின்று இடுப்பு மட்டத்தில் உடல் பக்கமாக தமக்கிடையில் பந்தை உடலைச் சுற்றிப் பறிமாற்றுதல்
- இருவர் நிலத்தில் பந்தை சொட்டிப் பிடித்தல்

## 4.3 காற்பந்தாட்டம்

1. காற்பந்தாட்டம் தோற்றம் பெற்ற நாடு எது?
   சீனா

2. காற்பந்தாட்டம் இலங்கையில் எத்தனையாம் ஆண்டு அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது?
   1911 ஆம் ஆண்டு

3. காற்பந்தாட்டத்தை விளையாடுவதற்கு தேவையானவை எவை?
   - 90 மீற்றர் நீளமும் 45 மீற்றர் அகலமும் கொண்ட மைதானம்
   - பேற்றுக் கம்பங்கள் இரண்டு
   - காற்பந்து

4. காற்பந்தாட்டத்தில் பாதஅசைவுகளை பரீட்சயமாக்கிக் கொள்வதற்கான செயற்பாடுகள் சிலவற்றைக் குறிப்பிடுக?
   - வேகத்தை கூட்டிக் குறைத்தும் முன்னோக்கி ஓடுதல்
   - ஓடும் திசையை மாற்றி ஓடுதல்
   - பக்கமாக ஓடுதல்
   - கூம்புகளுக்கிடையில் வளைந்து வளைந்து ஓடுதல்
5. காற்பந்தாட்டத்தில் பந்தை உதைப்பதற்கு பாதத்தை பரீட்சயப்படுத்திக் கொள்ளும் செயற்பாடுகள் எவை?
   - பந்தை கீழே போட்டு காலின் முன்பகுதியால்,பின்பகுதியால்,உள்பக்கத்தால்,நுனியால் மெதுவாக உதைத்தல்
   - பந்தை மெதுவாக காலால் உதைத்தவாறு முன்னோக்கி கொண்டு செல்லல்
   - கூம்புகளுக்கிடையில் பந்தை மெதுவாக உதைத்துக் கட்டுப்படுத்தி கொண்டு செல்லல்
   - பந்தை பாதத்தின் வெவ்வேறு பகுதிகளால் உதைத்து பறிமாற்றுதலும் பாதத்தால் நிறுத்தலும்.

## 5.மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுகளின் அடிப்படைத் திறன்களை விருத்தி செய்து கொள்வோம்

1. மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்கள்
   - ✓ போட்டி நடை
   - ✓ சுவட்டு மைதான நிகழ்ச்சி
   - ✓ வீதியோட்டம்
   - ✓ நாட்டுக்குக் குறுக்காக ஓடுதல்
   - ✓ மலையேற்றம்

www.lkedu.lk

2. சரியான நடத்தலினால் கிடைக்கும் நன்மைகள் எவை
   - ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையை கடைப்பிடித்தல்
   - சிறந்த உடல் தோற்றத்தை பெறமுடியும்
   - உடலில் ஏற்படும் விபத்துக்கள் குறைவடையும்
   - சரியான கொண்ணிலையினைப் பேணமுடியும்

3. உமக்குத் தெரிந்த ஓட்டநிகழ்ச்சிகள் இரண்டினைத் தருக?
   100m, 200m, 400, 800m, 1500m, 5000m, அஞ்சலோட்டங்கள், சட்டவேலி ஓட்டங்கள்

4. உமக்குத் தெரிந்த பாய்தல் நிகழ்ச்சிகள் இரண்டினைத் தருக? முப்பாய்ச்சல்
   - நீளம் பாய்தல்
   - முப்பாய்ச்சல்
   - உயரம் பாய்தல்
   - கோலூன்றிப் பாய்தல்

5. உமக்குத் தெரிந்த எறிதல் நிகழ்ச்சிகள் இரண்டினைத் தருக?
   - சம்மட்டி எறிதல்
   - தட்டெறிதல்
   - ஈட்டி எறிதல்

6. பாய்தல் நிகழ்ச்சிகளில் நிலம்படுதலின் போது கவனத்தில் கொள்ளவேண்டிய விடயங்கள் எவை?
   - முழங்கால்களை மடித்து உடலை தாழ்வாக கொண்டுவரல்
   - பாதத்தின் குதிக்காலால் நிலம்படல்
   - உடற்சமநிலையைப் பேணல்
7. நீர் கற்றுக்கொண்ட எறிதல் நிகழ்ச்சிக்கான செயற்பாடுகளை தருக?
   - பாரமற்ற பொருளை தலைக்கு மேலாக எறிதல்
   - வளையங்களை பக்கமாக எறிதல்
   - டெனிஸ் பந்தை எறிதல்

www.lkedu.lk